# Meer dan de helft van de mensen beweegt te weinig

# NRC 13 SEPTEMBER 2023

**Meer dan driekwart van de Nederlanders doet wel voldoende aan intensieve sport, maar slechts de helft fietst of wandelt genoeg**

Meer dan de helft (56 procent) van de volwassen Nederlanders beweegt onvoldoende. Zij verrichten onvoldoende ‘matig intensieve’ oefeningen, zoals fietsen of wandelen, of doen niet genoeg spier- en botversterkende activiteiten als voetballen of gewichtheffen — of allebei. Dat blijkt uit dinsdag gepubliceerde cijfers van het CBS, die in samenwerking met het RIVM werden verzameld.

Als referentiekader houden de instanties de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad aan. Die schrijven voor dat volwassenen verspreid over de week minimaal tweeënhalf uur aan ‘matig intensieve’ activiteiten moeten doen en minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen.

Aan genoeg spier- en botversterkende beweging komen de meeste (78 procent) Nederlanders nog wel, maar slechts de helft van de volwassenen verricht voldoende lichte inspanning. 44 procent doet allebei. Uit de cijfers blijkt verder dat mensen naarmate ze ouder worden steeds minder gaan bewegen. Nog geen drie op de tien 75-plussers voldoet aan de beweegrichtlijnen. Hoe ouder mensen worden, hoe minder vaak ze wekelijks sporten: van de 18- tot 35-jarigen geldt dat voor 63 procent, van 75-plussers voor 31 procent.

## Verschil in opleidingsniveau

Opvallend maar weinig verrassend is dat hoe hoger mensen opgeleid zijn, hoe vaker ze sporten. Mensen met een afgeronde hbo- of universitaire opleiding sporten vaker dan mensen die maximaal basisonderwijs of vmbo hebben afgerond. Dat verschil is al decennia zichtbaar, en werd verder vergroot tijdens de coronapandemie, toen veel teamsporten tijdelijk verboden werden. Alternatieven als hardlopen en wielrennen werden overwegend opgepakt door mensen met hoger geachte opleidingen.

Al met al blijkt uit de cijfers van het CBS en het RIVM dat Nederland de afgelopen jaren verder verwijderd is geraakt van de doelen die in Den Haag zijn gesteld. De overheid wil dat driekwart van de Nederlandse bevolking in 2040 aan de beweegrichtlijnen voldoet, maar dat percentage is verder omlaag gegaan sinds 2017.